

HOUMOUS

Le houmous ou hommos est une préparation culinaire du Proche-Orient, composée notamment de purée de pois chiches et de tahini. Il s'agit d'un plat typique des cuisines arabe, juive, arménienne et levantine.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- pois chiches secs	kg	2,500	5,000
- graines de sésame	kg	0,500	1,000
- bouquet garni	botte	1	1
- lait	l	0,050	0,100
- ail	kg	0,050	0,100
- jus de citron	l	0,250	0,500
- huile d'olive douce	l	0,120	0,250
- sel		PM	PM
- poivre de Cayenne		PM	PM
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- feuilles de betterave	botte	1	1
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 45 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (60 g) enfant	par portion (120 g) adolescent / adulte
Énergie	124 kcal 519 kJ	75 kcal 313,8 kJ	150 kcal 628 kJ
Protéines	4,39 g	2,64 g	5,28 g
Matières grasses	7,36 g	4,43 g	8,86 g
Glucides	8,55 g	5,14 g	10,29 g
Rapport P/L	0,60		

€	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 60 G 0,14 € HT	€	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 120 G 0,28 € HT
---	---	---	--

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easylis.net/>



MATÉRIEL

- sauteuse
- cutter / mixeur
- four
- spatule



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel.
Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Prévoir de faire tremper les pois chiches pendant 12 h ou la veille.
Laver et désinfecter les feuilles de betterave suivant la procédure. Réserver au froid.

3. Marquer la cuisson des pois chiches

Égoutter les pois chiches.
Dans une sauteuse, marquer en cuisson avec le bouquet garni, l'oignon piqué aux clous de girofle et l'ail écrasé.
Porter à ébullition, écumer et cuire doucement environ 1 heure.
Saler en cours de cuisson.
En fin de cuisson, égoutter les pois chiches (conserver l'eau de cuisson).

4. Confectionner la crème de sésame

Préchauffer le four sur la position chaleur sèche à 175 °C.
Dans un bac gastronorme, torréfier les graines de sésame.
Au cutter, broyer et réduire en purée les graines de sésame.
Ajouter du lait et du jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

5. Confectionner la purée de pois chiches

Au cutter, réduire les pois chiches en purée avec l'ail écrasé. Détendre avec l'eau de cuisson.
Ajouter la crème de sésame, mélanger la purée de pois chiches et la crème de sésame.
Ajouter le sel, le poivre et l'huile d'olive et mélanger l'appareil.
Débarrasser, filmer et refroidir en cellule à +3 °C.

6. Dresser

Servir le houmous décoré avec des feuilles de betterave et des bâtonnets de légumes.

“ **Remarque:** pour écourter le temps de préparation il est possible d'utiliser des pois chiches appertisés et ainsi éviter le temps de trempage. La crème de sésame peut s'acheter prête à l'emploi sous le nom de tahini.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>



La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE



© Christophe Chevallier